

CHALLENGE ROUTE NAC

REGLEMENT

ixina
MALBÈGE

ML
MUTPLUS.be

WT
WETRAIL

Bertin-Szabo
COACHES

calipage
Tout pour votre bureau



SAISON 2026-2027

Article 1

- Nous sommes là pour nous amuser avant tout !
- Les mots d'ordre sont « sport, copains, bonne humeur et fête ».
- L'esprit de compétition est créé d'abord pour se dépasser soi-même.

Article 2

Quatre catégories DAMES et quatre catégories Hommes seront récompensées.

Pour les dames : dames (18 à 39 ans), aînées 1 (40 à 49 ans), aînées 2 (50 à 59 ans), aînées 3 (60 ans et +).

Pour les hommes : seniors 1 (18 à 39 ans), vétérans 1 (40 à 49 ans), vétérans 2 (50 à 59 ans), vétérans 3 (60 ans et +).

Les catégories DAMES ET HOMMES seront divisées et récompensées pour les dames en dames 1 (18 à 29 ans), dames 2 (29 à 39 ans), pour les hommes en seniors 1 (18 à 29 ans), seniors 2 (29 à 39 ans), s'il y a six membres classés à points par catégories divisées en cours et/ou en fin de saison. Les catégories vétérans 4 et aînées 4 seront également ajoutées et récompensées s'il y a six membres classés à points dans celle-ci, en cours et/ou en fin de saison.

A savoir que la date de référence pour le passage de catégorie est celle de l'année civile.

Article 3

Près de quarante courses sont proposées au Challenge route NAC. Ces courses figurent au calendrier publié sur le site internet www.nacnivelles.net et affiché sur le panneau au stade. Le calendrier est généralement publié en 2 vagues successives : la première en début de saison pour la période novembre-mars et la seconde (au printemps) pour la période mars-octobre dès que le calendrier des courses de la 2^{ème} partie de l'année est connu. Ce calendrier est toujours susceptible de modifications.

Pour être prise en compte, la course doit être courue sous les couleurs du NAC (Voir l'article 6 pour les conditions et les exceptions).

S'y ajoute n'importe quel marathon (maximum 2 par saison) couru également avec le maillot du club. Sont repris en fin de saison les huit meilleurs résultats de chaque athlète. Un bonus est octroyé à partir de la 9^{ème} participation (voir ci-après).

Pour les nouveaux membres, les résultats entrent en ligne de compte pour le challenge dès que leur affiliation est enregistrée (coordonnées complètes), qu'ils sont en ordre de cotisation, que leur attestation médicale est rentrée et qu'ils disposent du maillot NAC qu'ils porteront à chaque course. Les participations aux courses antérieures ne sont pas prises en considération.

A partir de la fin août, les membres sont invités à renouveler leur inscription en rentrant leur attestation annuelle et en payant la cotisation avant le 1^{er} novembre, date du début de la nouvelle saison.

Pour les retardataires, les résultats des courses ne sont pas enregistrés au challenge mais sont tenus en suspens jusqu'à ce qu'ils régularisent leur situation à condition toutefois qu'ils le fassent avant le 30 novembre. Au-delà de cette date les résultats en suspens sont effacés et aucune régularisation n'est faite a posteriori. Le listing des inscrits NAC est ensuite mis-à-jour au début de chaque mois (et plus souvent si nous en avons l'occasion). Le classement du challenge est régulièrement complété dès que les résultats des courses sont connus. Seuls les résultats des membres en ordre figurant sur le dernier listing des inscrits NAC sont pris en considération.

Article 4

*Attribution des points suivant la formule suivante : $\text{place} \times 100 / \text{nombre d'arrivées}$
C'est bien sûr celui qui a le moins de points qui gagne.*

Exemple : un jogging réunit 232 partants ; celui qui termine 12^{ème} reçoit $12 \times 100 / 232 = 5,172$ points ; le 184^{ème} a 79,310 points.

Seules exceptions à cette manière de calculer les points ;

- 1. Les courses qui comptent moins de 150 participants classés seront assimilées à des courses sans points.*
- 2. Les épreuves où deux distances de 9 km ou plus sont proposées :*

Celui qui s'aligne sur la plus longue distance reçoit un bonus sous forme de 30% de ses points en moins ; pour la plus courte distance, une pénalité de 10% des points en supplément est donnée. Attention : Sur ces courses combinées les points seront attribués moyennant un minimum de 50 participants, pour un total minimum sur l'ensemble des épreuves de 250 participants toutes distances confondues.

- 3. Certaines courses ne comptent pas pour des points mais vous permettent d'augmenter votre nombre de participations et d'ainsi bénéficier de bonus éventuels. Idem pour certaines activités NAC particulières. Ces activités et courses sans points sont précisées au calendrier. De plus, pour toute course inscrite au calendrier du Challenge route NAC, lorsqu'une distance courte de minimum 5 km mais inférieure à 9 km est proposée, cette distance courte compte toujours comme course sans point (même si cette distance n'est pas indiquée au calendrier).*

4. Pour le 5000m organisé par le NAC, pour les 20 km de Bruxelles (fin mai), pour le tour spaghetti ainsi que pour les marathons et les courses mesurées officiellement, c'est la performance chronométrique (hh:mm ou mm:ss) et elle seule qui compte. Voir en annexe les tableaux d'équivalence ou échelles qui indiquent les points obtenus en fonction du temps réalisé.

Note : par coureur, maximum 2 marathons comptent pour des courses à points ; les marathons additionnels sont assimilés à des courses sans points.

La moyenne des huit meilleurs résultats de chaque athlète est effectuée. Des bonus sont éventuellement retirés selon les règles indiquées ci-dessous. Après déduction des bonus, la moyenne nette est calculée. Le classement dans chaque catégorie est effectué suivant la moyenne nette. En fin de saison, ceux qui ont effectué minimum 8 courses sont classés au challenge NAC. Attention, pour figurer dans le classement de catégorie en fin de saison, il faut impérativement avoir couru au moins 8 courses à points. Ceux qui ne satisfont pas à cette condition sont classés en 2^e série.

Bonus : de la moyenne des huit courses on retire 1% par épreuve courue dès la 9^{ème} mais avec un maximum de 10 %.

- Exemple : moyenne de 48,855 pour les 8 meilleurs résultats, 13 courses effectuées,
5% de bonus (13-8) sont retirés de 48,855 et la moyenne nette devient 46,412 points.
- Un bonus spécial supplémentaire de -2% est octroyé pour la participation aux activités particulières (avec un maximum de 10 %) :
 - le cross du RCABW organisé en novembre
 - les Relais Givrés (en janvier)
 - les Duos du NAC
 - le 5000m piste au stade de la Dodaine
 - le tour Spaghetti
 - le déplacement annuel en car à la fin de l'été
 - activité en partenariat (sponsor, bonne cause...)
 - toute nouvelle activité, mise en place par le comité NAC.

Un maximum de 20% de bonus total peut donc être atteint par athlète.

Article 5

Le classement du Challenge route NAC est régulièrement publié en cours de saison. Chacun est invité à vérifier que toutes ses performances ont été correctement enregistrées et à signaler, le cas échéant, les erreurs ou omissions.

En plus de la communication des résultats de leurs prestations, ceux qui participent à un marathon sont encouragés à en transmettre un compte-rendu.

Article 6

Pour participer au Challenge route NAC, il convient d'être fidèle à nos couleurs tout au long de la saison. Pour être classé lors d'une épreuve (avec ou sans point), il convient obligatoirement de s'inscrire sous le sigle d'appartenance NAC (ou RCABW), d'être en règle de cotisation vis-à-vis du NAC, d'avoir rentré une attestation valide pour la saison en cours, d'être en ordre administrativement (carte d'affiliation rentrée au secrétariat et coordonnées complètes communiquées au secrétariat) et de porter le maillot officiel NAC (ou RCABW).

Le port du maillot officiel est vivement recommandé également lors de la remise des prix, ou à défaut, un vêtement (maillot, T-shirt ou survêtement) affichant visiblement le logo et la mention "NAC" (ou "RCABW" pour les courses officielles). Précisons également que les anciens maillots NAC ne peuvent plus être portés en compétition. Nous insistons fortement sur cet article du règlement et soulignons qu'en plaçant le dossard sur le maillot NAC lors de chaque compétition, il importe de ne pas cacher les logos des sponsors avec le dossard !

Article 6 bis

Par respect vis-à-vis des sponsors du NAC qui soutiennent le club et contribuent aux cadeaux de fin de saison, les courses courues sans le port du maillot du club ne seront pas prises en compte dans les classements à point et sans point. Elles ne seront également pas considérées pour toutes les autres gratifications offertes par le club et ses sponsors (records ou autres). Ainsi, les membres du NAC bénéficiant d'un sponsoring personnel restent libres de participer aux épreuves de leur choix mais les participations sans le maillot du club ne seront pas considérées. Il en est de même pour les coureurs participant à une épreuve pour laquelle ils ont reçu un dossard qui les engage à porter un maillot différent (ex : les 20 km de Bruxelles).

Article 6 ter

Exception à la règle du port du maillot : une dérogation du port d'un maillot pourra être attribuée, sur demande générale ou particulière et avec l'accord préalable du comité NAC, pour les membres qui souhaitent porter, lors d'une épreuve, un maillot supportant une cause philanthropique .

Article 6 quater

Celui qui cache le logo des sponsors avec son dossard offrira le samedi suivant la tournée générale.

Le non port du maillot, quelle qu'en soit la raison (sponsoring, confort, esthétique, oubli, ...) relève d'une décision personnelle du membre du NAC. De ce fait, le NAC ne peut être tenu responsable de l'invalidation de la participation et du résultat d'une course et de toute gratification à laquelle elle pourrait donner lieu.

Article 7

Remise des prix/podiums : Tout lauréat d'un podium (scratch ou catégorie) se doit d'être présent personnellement lors de la cérémonie de remise des prix ayant lieu le 2^{ème} samedi du mois de novembre, pour recevoir son (ses) prix. Dans le cas contraire,

son (ses) prix sera (seront) remis au suivant présent physiquement, selon l'ordre du classement.

Article 8

Les cas non prévus seront tranchés par le Comité NAC.

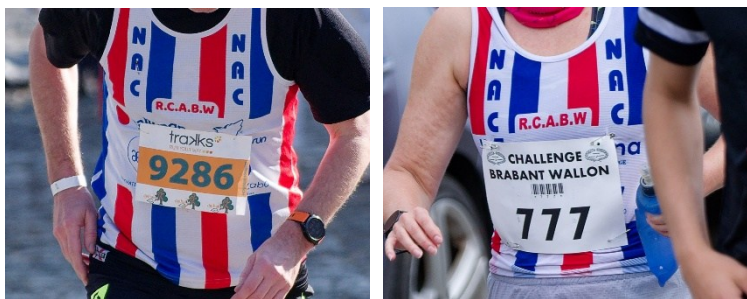
Annexes ci-dessous : marathon, 10 Miles, 5000m NAC, 20 km de Bruxelles et 10 km route (mesurage officiel), Tour Spaghetti (points en fonction du temps)

Annexes :

Rappel port du maillot NAC

Le port du maillot officiel NAC (ou RCABW) est obligatoire en compétition.

Par respect pour nos sponsors, évitez ceci :



- *Portez toujours le nouveau maillot (et non une ancienne version)*
- *Placez le dossard au bas de votre maillot, Cfr les articles 6 et 6 bis du règlement du Challenge route NAC ou utilisez un porte dossard.*



- *Portez pour la remise des prix votre maillot ou un vêtement (maillot, T-Shirt ou survêtement) arborant visiblement le logo du NAC*

Tableau points :

Pour le 5000m organisé par le NAC, pour les 20 km de Bruxelles, pour le tour spaghetti ainsi que pour les marathons et les courses mesurées officiellement, c'est la performance chronométrique (hh:mm ou mm:ss) et elle seule qui compte. Les tableaux d'équivalence ou échelles ci-dessous indiquent les points obtenus en fonction du temps réalisé. Pour les 10 km, 20 km, semi-marathons et marathons mesurés, un tableau d'équivalence similaire est proposé, on peut le trouver sur le site NAC.

Ci-dessous le tableau d'équivalence des points pour le calcul du Challenge route NAC

Les points seront arrondis à la minute. Pour le tour Spaghetti les points sont arrondis de 2 sec en 2 sec et pour le 5000 m de 5 sec en 5 sec. Exemple : un coureur fait un semi-marathon en 1 h 21 min 34 sec, ces points seront repris dans notre tableau sur base d'un chrono de 1 h 21 min 00 sec

Tableau points

5000 m NAC		Tour Spaghetti		10 km route		10 Miles		20 km de Bxl		Semi-Marathon		Marathon	
Chrono	Points	Chrono	Points	Chrono	Points	Chrono	Points	Chrono	Points	Chrono	Points	Chrono	Points
14:00	0.005	05:00	0.009	00:28	0.009	00:48	0.090	01:00	0.090	01:04	0.099	02:15	0.135
14:05	0.009	05:02	0.018	00:29	0.072	00:49	0.117	01:01	0.104	01:05	0.117	02:16	0.144
14:10	0.014	05:04	0.027	00:30	0.122	00:50	0.153	01:02	0.122	01:06	0.135	02:17	0.153
14:15	0.018	05:06	0.036	00:31	0.207	00:51	0.198	01:03	0.144	01:07	0.153	02:18	0.162
14:20	0.023	05:08	0.045	00:32	0.340	00:52	0.252	01:04	0.171	01:08	0.189	02:19	0.171
14:25	0.027	05:10	0.068	00:33	0.425	00:53	0.315	01:05	0.207	01:09	0.225	02:20	0.180
14:30	0.036	05:12	0.090	00:34	0.668	00:54	0.396	01:06	0.252	01:10	0.270	02:21	0.198
14:35	0.045	05:14	0.113	00:35	0.851	00:55	0.495	01:07	0.306	01:11	0.324	02:22	0.216
14:40	0.054	05:16	0.135	00:36	1.094	00:56	0.630	01:08	0.369	01:12	0.387	02:23	0.234
14:45	0.063	05:18	0.158	00:37	2.430	00:57	0.810	01:09	0.450	01:13	0.468	02:24	0.252
14:50	0.072	05:20	0.203	00:38	4.107	00:58	1.053	01:10	0.549	01:14	0.567	02:25	0.270
14:55	0.081	05:22	0.248	00:39	5.237	00:59	1.377	01:11	0.666	01:15	0.675	02:26	0.288
15:00	0.099	05:24	0.293	00:40	5.516	01:00	1.800	01:12	0.801	01:16	0.801	02:27	0.306
15:05	0.117	05:26	0.338	00:41	10.413	01:01	2.349	01:13	0.981	01:17	0.981	02:28	0.324
15:10	0.135	05:28	0.383	00:42	13.268	01:02	3.042	01:14	1.206	01:18	1.188	02:29	0.342
15:15	0.153	05:30	0.450	00:43	15.156	01:03	3.879	01:15	1.476	01:19	1.440	02:30	0.360
15:20	0.171	05:32	0.518	00:44	19.440	01:04	4.860	01:16	1.836	01:20	1.773	02:31	0.378
15:25	0.189	05:34	0.585	00:45	21.676	01:05	5.967	01:17	2.286	01:21	2.187	02:32	0.396
15:30	0.216	05:36	0.653	00:46	26.305	01:06	7.173	01:18	2.826	01:22	2.682	02:33	0.414
15:35	0.243	05:38	0.720	00:47	31.043	01:07	8.460	01:19	3.456	01:23	3.240	02:34	0.432
15:40	0.270	05:40	0.788	00:48	33.413	01:08	9.828	01:20	4.176	01:24	3.897	02:35	0.450
15:45	0.297	05:42	0.855	00:49	38.151	01:09	11.277	01:21	4.986	01:25	4.635	02:36	0.468
15:50	0.324	05:44	0.923	00:50	40.520	01:10	12.807	01:22	5.841	01:26	5.427	02:37	0.486
15:55	0.351	05:46	1.013	00:51	45.259	01:11	14.400	01:23	6.741	01:27	6.255	02:38	0.504
16:00	0.396	05:48	1.103	00:52	50.000	01:12	16.056	01:24	7.686	01:28	7.128	02:39	0.522
16:05	0.441	05:50	1.193	00:53	52.367	01:13	17.757	01:25	8.676	01:29	8.046	02:40	0.540
16:10	0.486	05:52	1.283	00:54	57.105	01:14	19.485	01:26	9.711	01:30	8.982	02:41	0.585
16:15	0.531	05:54	1.373	00:55	61.844	01:15	21.240	01:27	10.791	01:31	9.981	02:42	0.630
16:20	0.576	05:56	1.463	00:56	64.213	01:16	22.995	01:28	11.961	01:32	11.025	02:43	0.675
16:25	0.621	05:58	1.553	00:57	68.951	01:17	24.750	01:29	13.176	01:33	12.141	02:44	0.720

16:30	0.711	06:00	1.733	00:58	71.321	01:18	26.505	01:30	14.436	01:34	13.302	02:45	0.765
16:35	0.801	06:02	1.913	00:59	76.059	01:19	28.260	01:31	15.741	01:35	14.499	02:46	0.855
16:40	0.891	06:04	2.093	01:00	80.798	01:20	30.015	01:32	17.091	01:36	15.741	02:47	0.945
16:45	0.981	06:06	2.273	01:01	81.000	01:21	31.770	01:33	18.441	01:37	17.019	02:48	1.035
16:50	1.071	06:08	2.453	01:02	81.000	01:22	33.525	01:34	19.791	01:38	18.279	02:49	1.125
16:55	1.161	06:10	2.633	01:03	81.000	01:23	35.280	01:35	21.141	01:39	19.566	02:50	1.215
17:00	1.296	06:12	2.813	01:04	81.000	01:24	37.035	01:36	22.491	01:40	20.844	02:51	1.440
17:05	1.431	06:14	2.993	01:05	81.000	01:25	38.790	01:37	23.841	01:41	22.131	02:52	1.665
17:10	1.566	06:16	3.353	01:06	81.000	01:26	40.545	01:38	25.191	01:42	23.409	02:53	1.890
17:15	1.701	06:18	3.713	01:07	81.000	01:27	42.300	01:39	26.541	01:43	24.696	02:54	2.115
17:20	1.836	06:20	4.073	01:08	81.000	01:28	44.055	01:40	27.891	01:44	25.979	02:55	2.340
17:25	1.971	06:22	4.433	01:09	81.000	01:29	45.810	01:41	29.241	01:45	27.261	02:56	2.565
17:30	2.151	06:24	4.793	01:10	81.000	01:30	47.565	01:42	30.591	01:46	28.521	02:57	2.790
17:35	2.331	06:26	5.153	01:11	81.000	01:31	49.320	01:43	31.941	01:47	29.804	02:58	3.015
17:40	2.511	06:28	5.513	01:12	81.000	01:32	51.075	01:44	33.291	01:48	31.086	02:59	3.240
17:45	2.691	06:30	6.053	01:13	81.000	01:33	52.830	01:45	34.641	01:49	32.368	03:00	3.690
17:50	2.871	06:32	6.593	01:14	81.000	01:34	54.585	01:46	35.991	01:50	33.651	03:01	4.140
17:55	3.051	06:34	7.133	01:15	81.000	01:35	56.340	01:47	37.341	01:51	34.933	03:02	4.590
18:00	3.321	06:36	7.673	01:16	81.000	01:36	58.095	01:48	38.691	01:52	36.216	03:03	5.040
18:05	3.591	06:38	8.213	01:17	81.000	01:37	59.850	01:49	40.041	01:53	37.498	03:04	5.490
18:10	3.861	06:40	8.753	01:18	81.000	01:38	61.605	01:50	41.391	01:54	38.758	03:05	5.940
18:15	4.131	06:42	9.293	01:19	81.000	01:39	63.360	01:51	42.741	01:55	40.041	03:06	6.390
18:20	4.401	06:44	9.833	01:20	81.000	01:40	65.115	01:52	44.091	01:56	41.323	03:07	6.840
18:25	4.671	06:46	10.553	01:21	81.000	01:41	66.870	01:53	45.441	01:57	42.600	03:08	7.290
18:30	5.031	06:48	11.273	01:22	81.000	01:42	68.625	01:54	46.791	01:58	43.888	03:09	7.740
18:35	5.391	06:50	11.993	01:23	81.000	01:43	70.380	01:55	48.141	01:59	45.171	03:10	8.190
18:40	5.751	06:52	12.713	01:24	81.000	01:44	72.135	01:56	49.491	02:00	46.453	03:11	8.640
18:45	6.111	06:54	13.433	01:25	81.000	01:45	73.890	01:57	50.841	02:01	47.736	03:12	9.090
18:50	6.471	06:56	14.153	01:26	81.000	01:46	75.645	01:58	52.191	02:02	48.996	03:13	9.540
18:55	6.831	06:58	14.873	01:27	81.000	01:47	77.400	01:59	53.541	02:03	50.278	03:14	9.990
19:00	7.281	07:00	15.773	01:28	81.000	01:48	79.155	02:00	54.891	02:04	51.561	03:15	10.440
19:05	7.731	07:02	16.673	01:29	81.000	01:49	81.000	02:01	56.241	02:05	52.845	03:16	10.890
19:10	8.181	07:04	17.573	01:30	81.000	01:50	81.000	02:02	57.591	02:06	54.126	03:17	11.340
19:15	8.631	07:06	18.473	01:31	81.000	01:51	81.000	02:03	58.941	02:07	55.408	03:18	11.790
19:20	9.081	07:08	19.373	01:32	81.000	01:52	81.000	02:04	60.291	02:08	56.691	03:19	12.240
19:25	9.531	07:10	20.273	01:33	81.000	01:53	81.000	02:05	61.641	02:09	57.951	03:20	12.690
19:30	10.026	07:12	21.173	01:34	81.000	01:54	81.000	02:06	62.991	02:10	59.652	03:21	13.140
19:35	10.521	07:14	22.073	01:35	81.000	01:55	81.000	02:07	64.341	02:11	60.516	03:22	13.590
19:40	11.016	07:16	23.063	01:36	81.000	01:56	81.000	02:08	65.691	02:12	61.798	03:23	14.040
19:45	11.511	07:18	24.053	01:37	81.000	01:57	81.000	02:09	67.041	02:13	63.081	03:24	14.490
19:50	12.006	07:20	25.043	01:38	81.000	01:58	81.000	02:10	68.391	02:14	64.363	03:25	14.940
19:55	12.501	07:22	26.033	01:39	81.000	01:59	81.000	02:11	69.741	02:15	65.646	03:26	15.390
20:00	13.041	07:24	27.023	01:40	81.000	02:00	81.000	02:12	71.091	02:16	66.928	03:27	15.840
20:05	13.581	07:26	28.013	01:41	81.000	02:01	81.000	02:13	72.441	02:17	68.188	03:28	16.290
20:10	14.121	07:28	29.003	01:42	81.000	02:02	81.000	02:14	73.791	02:18	69.471	03:29	16.740
20:15	14.661	07:30	30.083	01:43	81.000	02:03	81.000	02:15	75.141	02:19	70.861	03:30	17.190
20:20	15.201	07:32	31.163	01:44	81.000	02:04	81.000	02:16	76.491	02:20	72.036	03:31	17.730
20:25	15.741	07:34	32.243	01:45	81.000	02:05	81.000	02:17	77.841	02:21	73.318	03:32	18.270
20:30	16.326	07:36	33.323	01:46	81.000	02:06	81.000	02:18	79.191	02:22	74.601	03:33	18.810
20:35	16.911	07:38	34.403	01:47	81.000	02:07	81.000	02:19	80.541	02:23	75.883	03:34	19.350
20:40	17.496	07:40	35.483	01:48	81.000	02:08	81.000	02:20	81.000	02:24	77.166	03:35	19.890
20:45	18.081	07:42	36.563	01:49	81.000	02:09	81.000	02:21	81.000	02:25	78.426	03:36	20.430
20:50	18.666	07:44	37.643	01:50	81.000	02:10	81.000	02:22	81.000	02:26	81.000	03:37	20.970
20:55	19.251	07:46	38.813	01:51	81.000	02:11	81.000	02:23	81.000	02:27	81.000	03:38	21.510
21:00	19.881	07:48	39.983	01:52	81.000	02:12	81.000	02:24	81.000	02:28	81.000	03:39	22.050

21:05	20.511	07:50	41.153	01:53	81.000	02:13	81.000	02:25	81.000	02:29	81.000	03:40	22.590
21:10	21.141	07:52	42.323	01:54	81.000	02:14	81.000	02:26	81.000	02:30	81.000	03:41	23.130
21:15	21.771	07:54	43.493	01:55	81.000	02:15	81.000	02:27	81.000	02:35	81.000	03:42	23.670
21:20	22.401	07:56	44.663	01:56	81.000	02:16	81.000	02:28	81.000	02:36	81.000	03:43	24.210
21:25	23.031	07:58	45.833	01:57	81.000	02:17	81.000	02:29	81.000	02:37	81.000	03:44	24.750
21:30	23.661	08:00	47.093	01:58	81.000	02:18	81.000	02:30	81.000	02:38	81.000	03:45	25.290
21:35	24.291	08:02	48.353	01:59	81.000	02:19	81.000			02:39	81.000	03:46	25.830
21:40	24.921	08:04	49.613	02:00	81.000	02:20	81.000			02:40	81.000	03:47	26.370
21:45	25.551	08:06	50.873							02:41	81.000	03:48	26.910
21:50	26.181	08:08	52.133							02:42	81.000	03:49	27.450
21:55	26.811	08:10	53.393							02:39	81.000	03:50	27.990
22:00	27.486	08:12	54.653							02:40	81.000	03:51	28.530
22:05	28.161	08:14	55.913							02:41	81.000	03:52	29.070
22:10	28.836	08:16	57.263							02:42	81.000	03:53	29.610
22:15	29.511	08:18	58.613									03:54	30.150
22:20	30.186	08:20	59.963									03:55	30.690
22:25	30.861	08:22	61.313									03:56	31.230
22:30	31.536	08:24	62.663									03:57	31.770
22:35	32.211	08:26	64.013									03:58	32.310
22:40	32.886	08:28	65.363									03:59	32.850
22:45	33.561	08:30	66.803									04:00	33.390
22:50	34.236	08:32	68.243									04:01	33.930
22:55	34.911	08:34	69.683									04:02	34.470
23:00	35.631	08:36	71.123									04:03	35.010
23:05	36.351	08:38	72.563									04:04	35.550
23:10	37.071	08:40	74.003									04:05	36.090
23:15	37.791	08:42	75.443									04:06	36.630
23:20	38.511	08:44	76.883									04:07	37.170
23:25	39.231	08:46	78.413									04:08	37.710
23:30	39.951	08:48	79.943									04:09	38.250
23:35	40.671	08:50	81.000									04:10	38.790
23:40	41.391	08:52	81.000									04:11	39.330
23:45	42.111	08:54	81.000									04:12	39.870
23:50	42.831	08:56	81.000									04:13	40.410
23:55	43.551	08:58	81.000									04:14	40.950
24:00	44.361	09:00	81.000									04:15	41.490
24:05	45.171	09:02	81.000									04:16	42.030
24:10	45.981	09:04	81.000									04:17	42.570
24:15	46.791	09:06	81.000									04:18	43.110
24:20	47.601	09:08	81.000									04:19	43.650
24:25	48.411	09:10	81.000									04:20	44.190
24:30	49.221	09:12	81.000									04:21	44.730
24:35	50.031	09:14	81.000									04:22	45.270
24:40	50.841	09:16	81.000									04:23	45.810
24:45	51.651	09:18	81.000									04:24	46.350
24:50	52.461	09:20	81.000									04:25	46.890
24:55	53.271	09:22	81.000									04:26	47.430
25:00	54.171	09:24	81.000									04:27	47.970
25:05	55.071	09:26	81.000									04:28	48.510
25:10	55.971	09:28	81.000									04:29	49.050
25:15	56.871	09:30	81.000									04:30	49.590
25:20	57.771											04:31	50.130
25:25	58.671											04:32	50.670
25:30	59.571											04:33	51.210
25:35	60.471											04:34	51.750

25:40	61.371
25:45	62.271
25:50	63.171
25:55	64.071
26:00	64.971
26:05	65.871
26:10	66.771
26:15	67.671
26:20	68.571
26:25	69.471
26:30	70.371
26:35	71.271
26:40	72.171
26:45	73.071
26:50	73.971
26:55	74.871
27:00	75.771
27:05	76.671
27:10	77.571
27:15	78.471
27:20	79.371
27:25	80.271
27:30	81.000

04:35	52.290
04:36	52.830
04:37	53.370
04:38	53.910
04:39	54.000
04:40	54.000
04:41	54.000
04:42	54.000
04:43	54.000
04:44	54.000
04:45	54.000